

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Kemampuan mengelola emosi merupakan satu-satunya cabang dari empat cabang kecerdasan emosi yang dapat memprediksi kepuasan hidup seseorang. Hal ini berarti urgensi kemampuan mengelola emosi perlu dimiliki oleh setiap individu, khususnya remaja yang sedang berada dalam fase pergolakan emosi yang tinggi. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi adalah dengan *expressive writing*, karena siswa dapat mencurahkan seluruh emosi yang dirasakannya dengan cara yang adaptif. Melalui teknik ini siswa dapat mengeksplorasi perasaan dan pemikiran yang terdalem kedalam sebuah tulisan yang dapat memberikan informasi kepada siswa untuk dapat menghadapi situasi emosional secara lebih baik. Penggunaan teknik ini terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa. Hal ini ditandai oleh peningkatan skor kemampuan pengelolaan emosi pada konseli yang mengikuti intervensi konseling *expressive writing*.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, direkomendasikan hal-hal sebagai berikut. Konselor dapat menerapkan teknik ini sebagai upaya kuratif maupun preventif agar siswa memiliki media serta keterampilan untuk mencurahkan luapan emosi yang dirasakannya.

Pada penelitian ini yang menjadi subjek intervensi semua berjenis kelamin pria. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menguji apakah terdapat perbedaan efektivitas *expressive writing* apabila subjek intervensi didasarkan pada *gender*. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menguji keefektifan *expressive writing* dalam jumlah responden yang lebih besar atau dalam *setting* kelompok.